

# Středy doktora Středy: Po čem tloustneme? Nejen po jídle

**Východní Čechy** – Nejen ženy se v dnešní době zabývají tím, jak nejlépe vypadat. I muži se chtějí cítit dobře nejen psychicky, ale i fyzicky. Lidé zabývající se svým zevnějškem s trochou nadsázky „hltají“ každý článek o dietách, redukčních kúrách či zdravém životním stylu. Je dobré vědět, jak lze snadno zhubnout. Mnohem lepší je však vědět, jak nepřibrat a čemu se ve stravování a životosprávě vyhnout.

Za tloustnutí naší populace nemůže pouze nedostatek pohybu a přemíra konzumace tučných jídel. Nadbytečné kilogramy, které nás mnohdy tak trápí, mohou někdy být i výsledkem nedostatečného energetického příjmu. O tom často hovořila doktorka Kateřina Cajthamlová v pořadu Jste to, co jíte. V případě, že jíme málo, tělo se přepíná do tzv. šetřícího režimu. Ten chrání tělo před vyhladověním, ale zároveň zabraňuje hubnutí. Dietáři, kteří pojídají malé porce jídla, udržují tělo v neustálém stresu. Má málo potřebné energie a základních



**Porada obezitologů: Kateřina Cajthamlová, Rajko Doleček a Leoš Středa.** Foto: archiv

živin. Ze strachu z hladovění si takové tělo automaticky ukládá velké množství energie do tukových zásob, což postupně způsobuje přibírání.

Také nesprávný výběr potravin do našeho běžného jídelníčku bývá problémem. Mnohdy si v dobré víře sestavujeme jídelníček z potravin,

o kterých si myslíme, že jsou dietní. Jedná se však často pouze o mýtus, a tak v domněnání, že jíme dietně, se vlastně krmíme samými nevhodnými rychlými sacharidy. Tímto problémem se zabývá také prof. Rajko Doleček, říká: „Jablka se považují za dietní. Představa, že lidé zhubnou,

když je budou jíst, je však mylná. Jablka jsou plná sacharidů a málo zasycují. Pokud je konzumujeme navíc k hlavnímu jídlu, tak si dodáváme velké množství sacharidů a kalorií navíc. Smysl má pouze to, pokud tučné jídlo nahradíme jablkem. Ne však, pokud se jablkem budeme dojídat.“

## Jídlo po cvičení

Ke zdravému a dietnímu životnímu stylu neodmyslitelně patří pohyb. Hlavně ženy rády navštěvují lekce kolektivního cvičení, které se konají povětšinou ve večerních hodinách. Fyzická aktivita je důležitá, ale stejně tak je důležité následně doplnit tělu spotřebovanou energii. Je nesmysl po cvičení již nejíst. Nejpozději půl hodiny po skončení aktivity je potřeba doplnit kalorie ideálně konzumací ovoce či proteinového nápoje bez sladidel. Toto by mělo být dodrženo vždy, i když docvičíme až v devět hodin večer.

Mnoho lidí se domnívá, že když chodí pravidelně cvičit, mohou si ke kávě dopřát sladký zákusek. Při pohybu se to přeci spálí. Takto by to ideálně fungovalo, pokud bychom si při našem výkonu měřili a hlídali tepovou frekvenci a udržovali ji v pásmu pro spalování tuků. Toto dělá málokdo, proto je lepší si sladkosti úplně odepřít, nebo je nahradit zdravými a dietnějšími

alternativami.

Netloustneme pouze po jídle, ale také po nápojích. Nejedná se jen o slazené limonády a energetické nápoje či alkohol, které jsou pro zdravou životosprávu nevhodné. Pro štíhlou linii jsou škodlivé také ovocné džusy a ochucené minerální vody. Pokud máte rádi ovocné šťávy, dejte si jednu sklenici k snídani, nepijte je celý den. Samozřejmostí by mělo být popíjení kávy a čaje bez cukru a umělých sladidel. Pokud potřebujete sladkou chuť, použijte v malém množství například stévie.

Už pravidelně využíváme text této rubriky jako výukový článek pro žáky střední školy Euroinstitut, kteří se díky Deníku postupně seznamují s pravidly zdravé životosprávy. Tak si do vyučovacích pomůcek mohou zařadit dnešní text.

